Утверждаю
Заведующий МБДОУ №31 "Чебурашка"
Корчева Елена Николаевна

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1- 3 года	Вес блюда 3 года - 7 лет	Пищевые вещества: Белки 1-3 года	Белки 3 года-7 лет	Жиры 1-3 года	Жиры 3 года-7 лет	Углеводы 1-3 года	Углеводы 3 года-7 лет	Энергетическая ценность 1-3 года	Энергетическая ценность 3 года-7 лет	№ рецептуры
04.10.2024	**Завтрак**											
	Каша молочная ячневая с маслом	155	175	2,88	3,24	4,17	4,7	14,49	16,3	107	120,37	185
	Бутерброд с маслом и сыром	25/5/15	30/5/15	3,26	3,74	6,33	7,03	14,54	16,15	135	150	3
	Чай с лимоном	150	180	0,105	0,126	0,015	0,018	8,5	10,2	34,17	41,004	393
	Итого за завтрак	**350**	**405**	**6,245**	**7,106**	**10,515**	**11,748**	**37,53**	**42,65**	**276,17**	**311,374**	
	Второй завтрак											
	Сок фруктовый	**150**	**150**	**0,75**	**0,75**	**0,15**	**0,15**	**15,1**	**15,1**	**69**	**69**	п/п
	Обед											
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	150	200	2,13	2,84	3,06	4,08	8,71	11,61	70,95	94,6	63
	Запеканка из печени с рисом с соусом	200/10	230/10	5,1	5,86	6,6	7,59	22,1	25,41	277,6	319,24	294
	Хлеб ржаной	30	40	2,97	3,96	0,54	0,72	15,39	20,52	49,62	66,16	700
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,34	14,01	42,72	64,08	701
	Компот из апельсинов	150	200	0,33	0,44	0,07	0,093	25,49	33,4	103,95	138,6	374
	Итого за обед	**560**	**710**	**12,05**	**15,38**	**10,45**	**12,753**	**81,03**	**104,95**	**544,84**	**682,68**	
	Полдник											
	Ряженка	150	200	1,62	2,16	3,12	4,16	5,25	7	63,3	84,4	401
	Кондитерские изделия	30	50	0,51	0,85	2,28	3,8	17,82	29,71	99,97	166,62	п/п
	Итого за полдник	**180**	**250**	**2,13**	**3,01**	**5,4**	**7,96**	**23,07**	**36,71**	**163,27**	**251,02**	
	Итого за день			**21,175**	**26,246**	**26,515**	**32,611**	**156,73**	**199,41**	**1053,28**	**1314,074**	

Технолог :Карпова Г.Ф.

При составлении меню использовалась литература:

1.Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М: ДеЛи принт, 2012

2. Программа " Калькулятор калорий " под редакцией Поповой

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 706699936057990200889301522920754506789801582751

Владелец Корчева Елена Николаевна

Действителен С 27.03.2024 по 27.03.2025